



運動習慣をつけましょう！

糖尿病や高血圧・脂質異常症などの病気は生活習慣病と呼ばれています。これらの病気の原因は1つだけではありませんが、**運動不足**が原因の1つとなることは明らかです。糖尿病は日本では患者さんが890万人以上いると推定されています。厚生労働省の調査では、日本人で運動習慣がある人は約3割しかいないそうです。運動はしないといけないと判っているけど、なかなかできないものようですね。

運動はなぜ糖尿病によいのでしょうか？運動をすると筋肉がエネルギーを消費します。このエネルギーの元となるのが、ブドウ糖です。運動すると**筋肉が活発にブドウ糖を取り込むようになります**。すると食事の後に入ってきたブドウ糖が筋肉にたくさん取り込まれますので、血糖値が低下します。筋肉にブドウ糖を取り込ませるインスリンの働きを手助けすることになりますので、**インスリンの効き方も改善されます**。また、運動は脂肪組織にたまった脂肪も消費してくれますから、**ダイエット効果**もあるわけです。**肥満の改善**は糖尿病の改善につながります。

私は昼休みにまとまった時間が取れると、診療所の周りの田畑の緑を見ながら、ゆっくりとジョギングをしています。もう1年半は続いていますので、7kgの減量に成功しました。私が運動を継続できているのは、それが楽しいからだと思います。運動には**気持ちを前向きにさせて、幸福感を感じさせる作用がある**ようです。体が活動的になり、日々の仕事にも積極的に取り込めるようになります。精神面の効用も運動の魅力です。

でも、**無理な運動はいけません**。かえって体を痛めてしまえば、より運動できなくなりますし、筋肉痛が残れば普段の生活も苦しくなります。ですから、運動するにもご自分の体力に合わせた注意が必要です。

- ①まず、ストレッチなどの準備運動をしましょう
 - ②中心となる運動は、ご自分の体力を考え、継続できるものを選びましょう；散歩も立派な運動です
 - ③整理体操をして、クールダウンします
- どのような運動がよいかは、個別にご相談いたします。

Q 足腰の痛い人のための運動はありますか？

糖尿病では散歩をお勧めすることが多いのですが、膝や腰に痛みがある方はあまり長く歩くことができません。このような場合、お勧めできる運動はいくつかあります。

- ①ストレッチ運動：準備運動としてすることが多いのですが、ストレッチだけでも軽い運動効果があります。腰痛体操としてセットで行うこともできます。
- ②プールでの水中運動：プールに行かなければなりませんが、足腰に負担がかからず理想的です。

- ③自転車こぎ運動：エルゴメータを使った、実際の自転車でも良いのですが、サドルが体重を支えてくれるので、足腰への負担は軽減できます。同様にジョーバなどの利用も有効です。

- ④椅子の背を利用したステップ台：椅子の背を手すりとして使用し、体重を免責しながら昇降運動をすると、膝や腰に負担がかかりません。

足腰が痛いけど、運動したい方、ご相談ください。

皆様のご意見を聞かせてください
待合室に**ご意見箱**を設定いたしました。当院へのご意見をどんどんお寄せいただければ幸いです。



当院の節電への取り組み

東日本大地震の影響で原発事故が発生し、1日も早い事態の改善が望まれています。そのような中で、今年の夏は東京電力の電力供給力が不足し、国民が協力し合って節電に努める必要があります。当院でもできる限りの節電に協力しようと考えています。

まず、院内の照明は可能な限り太陽光を利用し、看板の照明は消すようにしました。コンピュータも昼休み時間はシャットダウンしています。そして、この夏は職員の白衣着用をやめて、ポロシャツを着て冷房を弱めに設定することにいたしました。病院なのに白衣を着ていないことに違和感を感じられるかも知れませんが、クールビズの一環としてご理解いただければと存じます。ただし、患者の皆様が不快に感じないように、冷房の設定温度には注意してまいります。

おすすめ三鷹の森ジブリ美術館

5月5日に行ってきました。ジブリの作品を中心に、アニメ映画の製作される過程が展示されています。入館にはローソンで事前予約が必要ですが、家族で楽しめる楽しい美術館でした。

